



Comunicación. Prevención y promoción de la salud

Mochilas escolares y espalda: conocimientos de las familias y adolescentes

Elena Martínez Cuevas^a, Elia Portal Gil^a, Carlos de Castro León^b,
M.^a del Mar de la Hera Díez^b, Asunción Gil Gutiérrez^b

^aPediatra. CS Gamonal Antigua. Burgos. España • ^bEnfermera. CS Gamonal Antigua. Burgos. España.

Publicado en Internet:
31-marzo-2023

Elena Martínez Cuevas:
elena.martinezcuevas@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las mochilas escolares, su peso y uso incorrectos pueden afectar a la espalda de niños y adolescentes.

OBJETIVO

Desde Atención Primaria nos planteamos valorar en la población adolescente y sus familias los conocimientos a este respecto.

MÉTODOS

Estudio transversal realizado mediante una encuesta anónima/modelo dirigida a adolescentes entre 12-14 años y al adulto (padre/madre) acompañante. Además, se midió el peso del adolescente y su mochila, si acudía a la consulta con la misma.

RESULTADOS

Se realizaron 102 encuestas (51 adolescentes/51 adultos). Del total, un 63,7% (65/102) referían que no sabían si su mochila escolar era adecuada en tamaño a su cuerpo. De los adolescentes, solo un 43,1% (22/51) afirmaban que sí creían saber cómo debían ser los tirantes, frente a un 54,9 % (28/51) de los adultos. El 57,8% del total (59/102), sabían la recomendación de que la mochila no debe pesar más del 10-15% del peso corporal. El 68,6% de los adultos sí conocían cómo se debe organizar el contenido de la mochila, frente a un 58,8% de los adolescentes. Solo un 27,4 % de los adoles-

centes llevaban mochila de ruedas y de ellos, el 83,3% afirmaba que no sabían si llevaban una mochila de ruedas adecuada. Respecto al dolor de espalda asociado a la mochila, solo un 31,3% de los adultos afirmaban que su hijo se había quejado de dolor de espalda, pero los adolescentes lo referían hasta en el 49%. Todos los adolescentes (51/51) respondieron que el ejercicio físico, en general, mejora la musculatura de la espalda; de los adultos, un 9,8% respondían que esta afirmación era falsa. Por otra parte, solo un 33,3% de los adolescentes afirmaba que sí les habían informado de cómo llevar la mochila, y de los adultos, un 17,6%. Se pudieron pesar 30 mochilas/51 adolescentes y el 90% pesaba más del 10% del peso corporal y hasta en un 33,3% más del 15%.

CONCLUSIONES

A través de una encuesta anónima/modelo, observamos que persisten muchas dudas sobre cómo debe ser la mochila escolar. Aunque la recomendación de que no debe superar el 10-15% del peso corporal sea conocida, en la práctica diaria no se observa que así sea. Además, seguimos observando un alto porcentaje de dolor de espalda. Por todo ello, consideramos que sigue siendo imprescindible una adecuada promoción/prevención, como intervenciones coordinadas con los centros escolares para fomentar el uso adecuado de la mochila.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran la ausencia de conflicto de intereses en la redacción del presente artículo.

Cómo citar este artículo: Martínez Cuevas E, Portal Gil E, De Castro León C, De la Hera Díez MM, Gil Gutiérrez A. Mochilas escolares y espalda: conocimientos de las familias y adolescentes. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2023;(32):e269.